

Шишкина Н.С, Фризова А.А
Научный руководитель: ст. преподаватель Е.А. Дашкова
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: nastia54-14@mail.ru

Гиподинамия - болезнь цивилизации

Гиподинамия – это снижение двигательной активности. Особенно часто она стала проявляться у нынешнего поколения. При этом нарушаются многие функции организма. В прошлом веке это состояние было редким явлением, однако сегодня распространённость его возросла. Гиподинамия – результат неправильного образа жизни, а основными причинами ее считают: Использование автоматизированного труда; Урбанизацию; Распространение «сидячих» профессий, работа за компьютером или с бумагами (более востребована в наше время); Применение достижений технического прогресса в быту; Сознательный отказ от двигательной активности [1].

Гиподинамия провоцирует: Атеросклероз; Излишний вес; Артериальная гипертензия; Хроническая ишемия сердца и мозга; Инсульты; Эндокринно-обменные расстройства; Депрессии, неврозы; Остеохондроз, сколиоз, остеопороз.

Проявления гиподинамии: Чувство усталости, слабость; снижение умственной и физической работоспособности; быстрая утомляемость; бессонница ночью и сонливость днем; раздражительность, частые смены настроения, склонность к апатии; снижение или, наоборот, неумеренное повышение аппетита.

Хроническая гиподинамия у детей – следствие неправильного образа жизни и организации режима дня. Интеллектуальные профессии стали более востребованы в наше время, поэтому с первых классов дети ориентированы именно на обучение. Проводя много времени за партой, дети устают, а лучшим отдыхом находят компьютерные игры или просмотр телевизора дома, тем более, если родители этому не препятствуют. Дорога из школы домой не добавляет движений, ведь современные мамы и папы забирают детей на автомобиле. Школьники не стремятся ходить на уроки физкультуры, находя всяческие причины для их прогула. Гиподинамия – серьезная проблема современности, но с ней нужно и можно бороться! В данное время эта проблема достаточно актуальна и человечество пытается с ней бороться, в надежде, что люди серьезно задумаются о данной проблеме и начнут больше времени уделять своему здоровью [2].

Профилактика гиподинамии и рекомендации. Нарушения, связанные с гиподинамией лечатся без всяких лекарств. Врачи, занимающиеся проблемой гиподинамии, уверяют, что для обеспечения нормальной работы организма, совершенно не обязательно изнурять себя многочасовыми занятиями спортом. Профилактика последствий гиподинамии сводится к тому, что все мы с детства называем здоровым образом жизни: гулять, бегать, играть в спортивные игры, дайте своему телу возможность насладиться движением, - и никакая гиподинамия будет Вам нестрашна. Ведь движение – это здоровье. Здоровье – это жизнь [3].

Проводя исследование среди учащихся 1-го и 3-го курса, мы создали анкету. Студенты отвечали на вопросы. По результатам анкетирования мы составили, графики, которые будут представлены в нашей исследовательской работе на конференции с разъяснением. Вопросы данной анкеты были такие:

1. Делаете ли вы утреннюю зарядку?
2. Как часто вы совершаете пешие прогулки?
3. Что для вас отдых?
4. **Страдаете ли вы от повышенной утомляемости?**
5. Занимаетесь ли вы физкультурой в институте?
6. Сколько времени за компьютером вы проводите?
7. Знаете ли вы что такое гиподинамия, и какие последствия она имеет?

8. Достаточно ли вам количества физкультуры в институте?

9. Занимаетесь ли вы в дополнительных секциях? (если да, то в каких?)

10. Хотели бы вы, чтобы в институте были еще дополнительные секции и куда бы вы стали ходить?

Литература

1. Фундаментальные основы здоровья и профилактики заболеваний - Воронин И. М. 2013
2. <https://ru.wikipedia.org/wiki>
3. Пустовойтов Ю.Л. Двигательная активность как фактор, определяющий здоровый образ жизни человека. – ЧОУ ВО «Московский университет им. С. Ю. Витте», 2016.